crivit® SPORTS



BARRA DE TRACCIÓN
BARRA ENTROPORTA

ES

BARRA DE TRACCIÓN
Instrucciones de uso

IT MT

BARRA ENTROPORTA
Istruzioni d'uso

PT

BARRA PARA PORTA
Manual de instruções

GB MT

CHIN-UP BAR
Instructions for use

DE AT CH

TÜRRECK
Bedienungsanleitung

IAN 76594

ES IT PT GB
MT DE AT CH

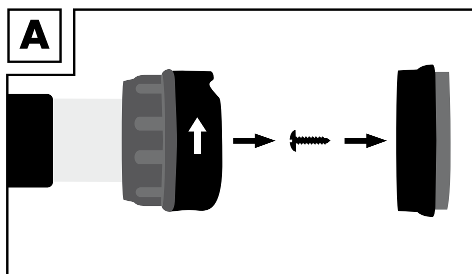
(ES) Instrucciones de uso

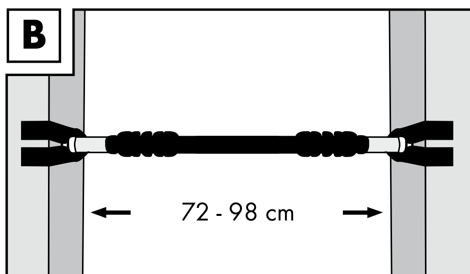
(PT) Manual de instruções

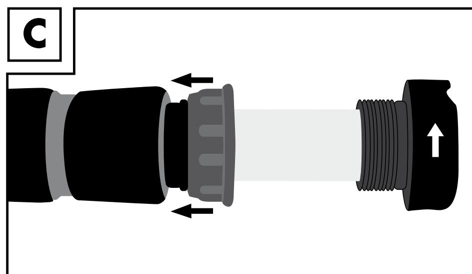
(DE) (AT) (CH) Bedienungsanleitung

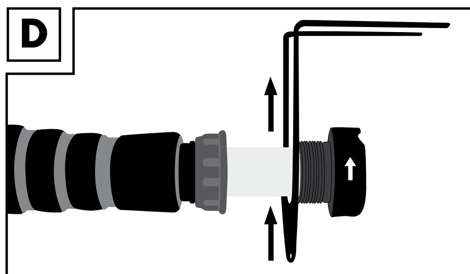
(IT) (MT) Istruzioni d'uso

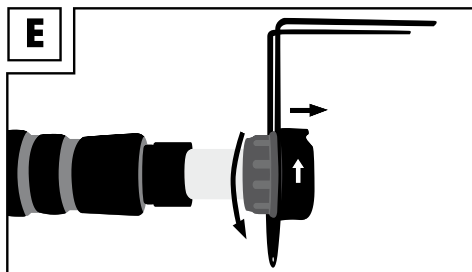
(GB) (MT) Instructions for use

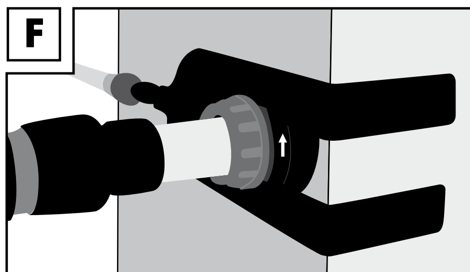


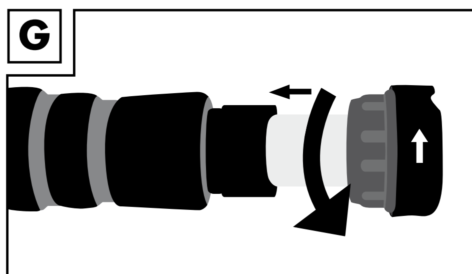




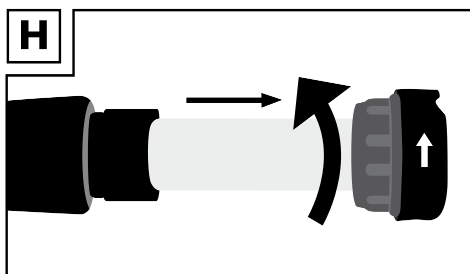




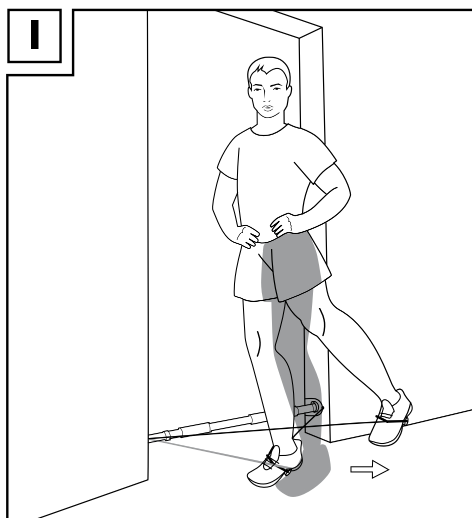


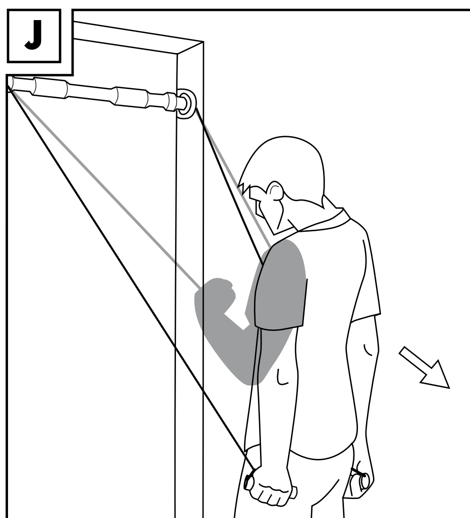


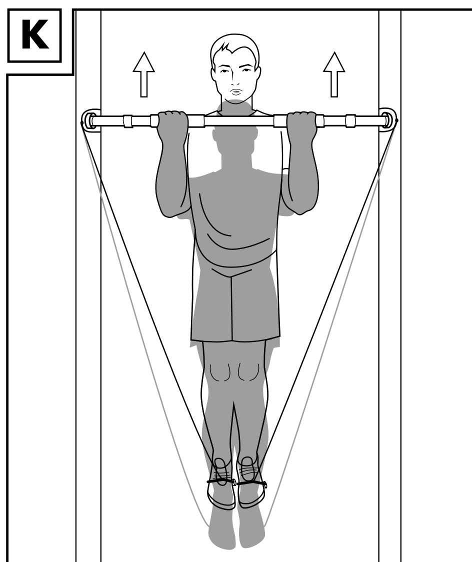
Abrir
Aprire
Abrir
Open
Öffnen

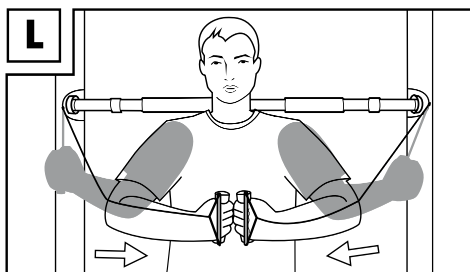


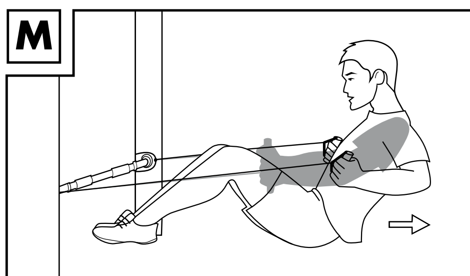
Detener
Bloccare
Parar
Lock in position
Arretieren

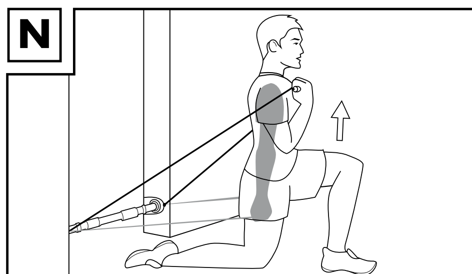

I

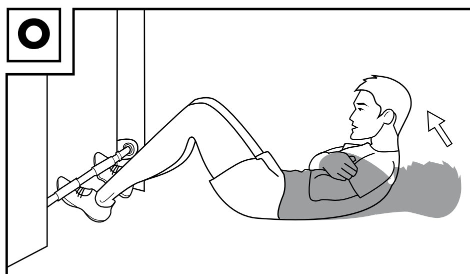

J


K


L


M


N


O

 ¡Enhorabuena!
Al comprar este artículo ha adquirido un producto de excelente calidad. Familiarícese con él antes de instalarlo y ponerlo en funcionamiento leyendo atentamente las siguientes instrucciones de instalación y advertencias de seguridad. Utilice el producto solo según lo indicado aquí y únicamente para los ámbitos de uso previstos. Conserve estas instrucciones para futuras consultas y, en el caso de que en algún momento entregara el producto a terceros, no se olvide de adjuntar también toda su documentación.

 **No seguir las instrucciones de seguridad puede causar lesiones serias.**

Alcance del suministro

1 x Barra de tracción
2 x Soportes de seguridad
2 x Expansores
2 x Tornillos y arandelas de material plástico para atornillar al marco de la puerta
1 x Instrucciones de uso

Especificaciones Téchnicas



Carga máx.: 100 kg

Peso total: 1700 g
Para marcos de puerta de: 72 cm – 98 cm

Longitud de distensión:	120 cm	140 cm	160 cm	185 cm
Fuerza:	32 N	45 N	48 N	56 N

Uso destinado

Este artículo es un aparato deportivo para ser montado en marcos de puertas con un ancho máximo de 98 cm que no está previsto para un entrenamiento y ejercicios gimnásticos de orden profesional. Los expansores sirven para estirar y fortalecer los diferentes grupos de músculos. No es idóneo para niños menores de 14 años, ya que los niños no están en condiciones de percatarse de los peligros potenciales envueltos. Además, esta barra fija para marco de puerta incluye piezas pequeñas que los niños pueden ingerir.

 Indicaciones para su seguridad en cuanto al montaje

- **¡Atención! ¡Solo se debe usar el artículo con las tapas terminales atornilladas al marco de la puerta!**
- El ancho máximo para desenroscar, que asciende a 98 cm, está marcado en ambas barras finales, sírvase no rebasarlo.
- El montaje debe ser efectuado por una persona adulta, controlándose segui damente la resistencia.
- **¡Atención! Es posible que se deteriore el marco de la puerta al efectuarse el montaje. Con un apriete excesivo es posible que en el marco queden huellas de pintura o marcas de deterioro.**
- Las superficies de caucho en los extremos de la barra fija deben estar siempre totalmente apoyados en el marco de la puerta.
- Sírvase verificar la construcción del marco de la puerta. Esta barra fija es idónea para marcos de puertas que presenten un ancho mínimo de 72 cm y uno máximo de 98 cm. ¡Sírvase verificar si la pared detrás del marco de la puerta está hecha de hormigón o ladrillos, de modo que la presión ejercida se pueda distribuir por la pared y para que haya un grado suficiente de estabilidad! Abstenerse del montaje si el marco de la puerta está fabricado de plástico, aluminio o madera con un grosor inferior a 7 mm, puesto que bajo estas condiciones es posible que el marco no cuente con una estabilidad suficiente.
- El montaje de la barra fija debe efectuarse siempre en forma recta y céntrica. Revise la barra fija con respecto a ladeos.
- No montar en marcos que se encuentran cerca de escaleras.

 Indicaciones para su seguridad en cuanto al uso

- El uso del artículo es a su propio riesgo.
- Este artículo solo puede ser utilizado por personas que estén familiarizadas con las instrucciones de seguridad.

- Se deberá comprobar la fijación (sujetadores) antes de cada uso.
- No aplicar un peso total mayor a 100 kg al artículo.
- Antes de cada uso, corroborar la resistencia nuevamente tirando y sacudiendo firmemente el artículo.
- No adecuado para la colocación de piezas dinámicas, como por ejemplo hamacas.
- No realizar ejercicios mediante los cuales la cabeza quede dirigida al suelo.
- No balancearse.
- El artículo debe utilizarse por una persona solamente.
- El artículo solamente es adecuado para el uso privado.
- El artículo solo debe utilizarse bajo supervisión de un adulto y no debe usarse como juguete.
- Controle diariamente que los aparatos de ejercicio no sufran daños o desgaste, antes de cada inicio de ejercicios. Si encontrara, por ejemplo, roturas en las piezas de plástico o en las sogas, no vuelva a utilizar el aparato. Al controlarlo, preste especial atención en las sogas de goma.
- En caso de tener problemas de salud, pregunte a su médico antes de utilizar el artículo. Si surgieran dolencias o malestares durante los ejercicios, interrúmpalos inmediatamente y consulte a su médico.
- Las mujeres embarazadas solamente deben realizar entrenamientos luego de consultar a su médico.
- Realice los ejercicios alejado suficientemente de objetos u otras personas de modo que nadie pueda salir lastimado.
- Mantenga el expansor siempre en tensión y preste atención de no resbalarse.
- Siempre lleve el expansor a su posición original de manera lenta y manteniéndolo en tensión.
- Los expansores solamente deben utilizarse junto con la barra para puertas. Los expansores no deben fijarse a otros objetos.
- El largo máximo de estiramiento del expansor es de 185 cm.
- No estire el expansor por más de la capacidad máxima de estiramiento de 185 cm.
- Nunca extienda el expansor en dirección a su cara ni lo enrolle alrededor de la cabeza, cuello o pecho.
- No use el expansor para otros fines, como por ejemplo como soga para saltar, de remolque o similares.
- Guarde las instrucciones de uso cerca del aparato de entrenamiento. Esto le servirá para repasar los ejercicios principales.
- Este artículo no es apto para el entrenamiento terapéutico.

Montaje

Lista de herramientas

Para atornillar al marco de la puerta se necesita un destornillador Phillips y un taladro apropiado.

Atornillar las tapas de seguridad al marco de la puerta

La barra fija debe ser atornillada firmemente en el marco de la puerta, con el material de atornillamiento que se adjunta. Durante el entrenamiento, el atornillamiento ofrece una mayor seguridad y es absolutamente necesario.
Atención: Al taladrar los agujeros en el marco de la puerta, éstos quedan dañados permanentemente.

Para ello, tenga en cuenta lo siguiente: pretaladre los dos agujeros (1 - 2 mm) con un taladrador pequeño para facilitar el atornillado. Luego, atornille firmemente las tapas de seguridad con el tornillo de cabeza semirredonda. Por favor, tenga en cuenta que los agujeros estén a la misma altura, de tal manera que la barra se asiente horizontalmente, ya que si no, se verá afectado el uso óptimo y la resistencia.
Después montar la barra.

Montaje de los estribos de seguridad (para ejercicios con los extensores)

¡Atención! La utilización de los soportes de seguridad es absolutamente necesaria para el uso del expansor.

- Preste atención que al fijar la barra para puertas al marco, que los soportes se encuentren ubicados en el lado contrario de la dirección de expansión (Figura F).

- Retire la cubierta roja girándola (Figura C).
- Coloque los soportes de seguridad provistos en la barra para puertas (Figura D).
- A continuación, corra los soportes de seguridad hacia la cubierta final negra y vuelva a atornillar ambas piezas. No apriete demasiado el roscado, ya que los soportes de seguridad deben poder girarse libremente cuando se instale luego en el marco de la puerta (Figura E).
- Luego de fijar la barra para puertas al marco, apriete firmemente el roscado de los soportes de seguridad.
- Solo se debe fijar el extensor al estribo de seguridad (Figura F).

Abrir y bloquear

Cuando se sostiene la barra media y se giran los extremos como se muestra, la dirección de roscado es la que de la Figura. En cuanto la barra quede levemente fijada al marco, puede girarse solamente la parte central y la dirección de roscado se invierte (Figura G, H). Apriete el roscado de la barra para puertas tan firmemente, hasta que no pueda moverse al sacudir de ella con fuerza (Tenga en cuenta que puede ocurrir una deformación del marco de la puerta aunque se haya elaborado de acuerdo a las normas). Las superficies de goma en los extremos de la barra deben estar completamente apoyadas en el marco de la puerta.

Indicaciones de entrenamiento

- Los ejercicios relatados a continuación no son más que una selección de los que son posibles. Más ejercicios posibles vienen indicados en la literatura técnica correspondiente.
- Póngase ropa y zapatos deportivos idóneos.
- Realice el calentamiento antes de cada entrenamiento. Para realizar el calentamiento, puede caminar o correr en el lugar, estirar o realizar ejercicios de estiramiento ligero.
- Realice los ejercicios con una velocidad uniforme. Respire con calma. Cumpla el modo de realizar los movimientos y no confíe demasiado en sus fuerzas. Expire el aire al destensar los músculos, aspírelo al tensarlos.

¡Nota !: Si se presentan molestias o un malestar, suspender inmediatamente los ejercicios y consultar al médico.

Ejercicios

Para obtener unos resultados óptimos, realice 3 hasta 5 conjuntos con 7 hasta 20 repeticiones por cada ejercicio. Esta unidad de entrenamiento deberá repetirse de 2 a 3 veces por semana.

Ejercicios con la barra para puertas y el expansor

Ejercicios para tonificar los músculos de la cadera y los músculos laterales de los muslos - "Abductores / Aductores" (Figura I)



¡Atención! Tenga en cuenta la longitud máxima de estiramiento

Fije la barra en la parte inferior del marco de la puerta tal y como aparece en el dibujo.

Abductores

Coloque el pie más alejado de la puerta en una empuñadura de la cinta elástica. Manténgase de pie, erguido, y extienda la pierna lateralmente alejándola de su cuerpo unos pocos centímetros. Repita el ejercicio 15 veces y cambie de pierna.

Aductores

Para compensar el esfuerzo muscular, se deben realizar también ejercicios aductores. Para ello, cambie de posición y acerque hacia sí el pie más próximo a la puerta con una empuñadura de la cinta elástica. Repita el ejercicio 15 veces y cambie de pierna.

Ejercicio para tonificar los tríceps - "Tríceps aislado" (Figura J)



¡Atención! Tenga en cuenta la longitud máxima de estiramiento

Fije la barra en la parte superior del marco de la puerta tal y como aparece en el dibujo. Colóquese igual que la persona del dibujo y sujete delante del pecho las empuñaduras de las cinta elásticas. Entonces, dirija los brazos hacia la cadera y llévelos de nuevo a la posición inicial, procurando mantener los codos en la misma posición durante todo el ejercicio.

Ejercicio para tonificar los músculos de los brazos y el tronco (Figura K)

¡Atención! Tenga en cuenta la longitud máxima de estiramiento

"Flexiones de brazos": fije la barra en la parte superior del marco de la puerta tal y como aparece en el dibujo. Cuélguese de la barra sujetándola con las manos desde abajo y manteniendo el tronco erguido. Entonces, tire de los brazos hacia arriba hasta que pueda ver por encima de la barra. A continuación, baje de nuevo lentamente. Para apoyarse, puede colocar también los pies en las empuñaduras de las cintas elásticas tal y como se describe en el dibujo.

Ejercicio para tonificar los músculos de los brazos y el pecho (Figura L)

¡Atención! Tenga en cuenta la longitud máxima de estiramiento

Pectoral contractor: fije la barra en la parte superior del marco de la puerta tal y como aparece en el dibujo. Colóquese en posición de marcha manteniendo el tronco y la espalda delante del marco de la puerta. En la posición inicial, las cintas elásticas se encuentra a la altura de los hombros y los codos están flexionados. Sujete las cintas elásticas a la altura del pecho y llévelas hacia delante del cuerpo, pasándolas por encima de los codos, que tienen que estirarse. El tronco no debe moverse durante el ejercicio. Manténgase durante unos segundos en esa posición y, después, regrese de nuevo a la posición inicial.

Ejercicio para tonificar la musculatura de la espalda (Figura M)

¡Atención! Tenga en cuenta la longitud máxima de estiramiento

"Remo": fije la barra en la parte inferior del marco de la puerta tal y como aparece en el dibujo. Siéntese en una posición segura manteniendo los dos pies pegados al suelo. Tire de las cintas elásticas a la vez llevándolas hacia el pecho y regrese lentamente a la posición inicial, procurando mantener la espalda erguida durante todo el ejercicio.

Ejercicio para tonificar el bíceps – "Bíceps en paso largo" (Figura N)

¡Atención! Tenga en cuenta la longitud máxima de estiramiento

Fije la barra en la parte inferior del marco de la puerta tal y como aparece en el dibujo. Flexione las rodillas tal y como se describe en el dibujo y sujete las empuñaduras de las cintas elásticas. Entonces, lleve los brazos hacia el pecho y vuelva a dejarlos colgando en la posición inicial. Con este ejercicio se entrena también la musculatura de los muslos.

Ejercicios con la barra para puertas sin expansor

Ejercicio para tonificar los músculos abdominales (Figura O)

La realización incorrecta de este ejercicio puede provocar lesiones en la columna vertebral

"Abdominales": fije la barra en la parte inferior del marco de la puerta tal y como aparece en el dibujo. Túmbese boca arriba y coloque los pies bajo la barra del marco de la puerta. A continuación, flexione ligeramente las rodillas para evitar una lordosis. Las manos se pueden colocar a ambos lados de la cabeza, pero sin ejercer demasiada presión sobre ella. Entonces, vaya subiendo lentamente el tronco, manténgase en esa posición durante unos segundos y vuelva a bajar lentamente el tronco hasta dejarlo en la posición inicial.

Cuidados, almacenamiento

Por favor, no olvide nunca que el mantenimiento y la limpieza regular contribuyen a la seguridad y la conservación del artículo. Almacenar el artículo siempre seco y limpio en un lugar acondicionado.
¡IMPORTANTE! Limpiar sólo con agua, nunca con productos de limpieza corrosivos.
A continuación, secar con un trapo de limpieza.

Advertencias sobre la eliminación de desechos

Por favor, ¡deseche el embalaje y el artículo separando correctamente y acorde con el medio ambiente! Deseche el artículo en una empresa eliminadora de basuras certificada o a través de su administración municipal. Cumpla con la reglamentación actualmente vigente.

3 Años de garantía

Este producto se fabrica con gran esmero y bajo control continuo. Este producto tiene una garantía de tres años a partir de la fecha de compra. Por favor, guarde el tíquet de compra. La garantía solamente es válida para defectos de material o de fabricación y queda anulada en caso de tratamiento inapropiado o indebido. Sus derechos legales, especialmete el de régimen de garantía, no se ven restringidos por esta garantía.
En caso de una eventual reclamación, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente que le indicamos más abajo o envíenos un correo electrónico. Nuestros trabajadores le informarán con la mayor rapidez posible sobre cómo proceder. En todos los casos le ofrecemos una atención personalizada.
El periodo de garantía no se verá prolongado por reparaciones en garantía, garantía legal o como servicio de la casa. Esto es válido también para las piezas reemplazadas o reparadas. Las reparaciones realizadas una vez transcurrido el periodo de garantía se deberán pagar.

IAN: 76594

(ES) Servicio España
Tel.: 902 59 99 22
(0,08 EUR/Min. + 0,11 EUR/llamada (tarifa normal))
(0,05 EUR/Min. + 0,11 EUR/llamada (tarifa reducida))
E-Mail: deltasport@lidl.es

 Congratulazioni!

Con il Vostro acquisto avete scelto un prodotto di alta qualità. Prendete dimestichezza con il prodotto prima del montaggio e della prima messa in funzione. Leggete attentamente le seguenti istruzioni di montaggio e le avvertenze di sicurezza. Usate il prodotto solo come descritto e solo per gli ambiti di utilizzo indicati. Conservate queste istruzioni con cura. Consegnate tutti i documenti se passate il prodotto a terzi.

 **La non osservanza delle avverten ze di sicurezza può provocare lesioni gravi.**

Dotazione

1 x barra entroporta
2 x staffe di sicurezza
2 x estensori
2 x viti e anelli in plastica per avvitare la barra all'infisso della porta
1 x istruzioni d'uso

Dati Tecnici



Carico max.: 100 kg

Peso complessivo: 1700 g
Per infissi di larghezza compresa tra 72 e 98 cm

Lunghezza allungata:	120 cm	140 cm	160 cm	185 cm
Forza:	32 N	45 N	48 N	56 N

Impiego conforme alle descrizioni

Questo articolo è un attrezzo sportivo per il montaggio entroporta con una larghezza max. di 98 cm, non adatto per l´allenamento professionale ed esercizi ginnici. Gli estensori servono a distendere e potenziare i diversi gruppi muscolari. Non è adatto a persone di età inferiore ai 14 anni in quanto non sono in grado di valutare i rischi connessi all'uso. La sbarra contiene piccole parti che potrebbero essere inghiottite.

 Indicazioni di sicurezza per montaggio

- **Attenzione! L'articolo deve essere utilizzato sono con cappucci finali avvitati nel telaio della porta.**
- La massima allungabilità di 98 cm è contrassegnata su entrambi le barre terminali, si prega di non allungare ulteriormente.
- Il montaggio deve essere eseguito da una persona adulta e controllarne la stabilità.
- **Attenzione! Il telaio della porta si può danneggiare durante la fase di montaggio.**
- Le superfici in gomma alle estremità della barra devono trovarsi sempre completamente sul telaio della porta.
- Verificare lo stato del telaio della porta. La barra è adatta per il telaio della porta, con una larghezza minima di 72 cm e massima di 98 cm. Vi preghiamo di controllare che la parete dietro al telaio della porta sia in calcestruzzo oppure in mattoni, in modo da poter distribuire la pressione sulla parete e garantire una sufficiente stabilità! Se il telaio della porta in plastica, alluminio oppure legno con uno spessore della parete inferiore a 7 mm, vi preghiamo di non eseguire il montaggio, giacché i telai in questo caso presumibilmente non sono stabili a sufficienza.
- Il montaggio della barra ginnica deve avvenire in linea retta e centralmente. Controllare le bordature della barra.
- Non fissare al telaio della porta in prossimità di scale.

 Indicazioni di sicurezza per l'impiego

- L'utilizzo della barra è a proprio rischio.
- Questo articolo può essere utilizzato solo da persone che conoscono le avvertenze di sicurezza.
- Prima di ciascun utilizzo controllate il fissaggio (incastro) della barra.

- Il carico massimo supportato dalla barra è di 100 kg.
- Prima di ciascun utilizzo controllate ancora una volta la stabilità della barra provando a tirare con forza e a scuotere l'articolo.
- Non adatto all'applicazione su pareti dinamiche come ad es. altalene.
- Non eseguite esercizi a testa in giù.
- Non dondolatevi!
- L'articolo può essere utilizzato esclusivamente da una sola persona alla volta.
- L'articolo è adatto esclusivamente all'utilizzo privato.
- L'articolo può essere utilizzato esclusivamente sotto la supervisione di una persona adulta e non deve essere utilizzato come giocattolo.
- Prima di iniziare gli esercizi, controllate sempre che gli strumenti non siano danneggiati e non presentino segni di usura. Nel caso in cui doveste ad es. notare delle crepe nelle parti in plastica o nelle corde, non utilizzare più lo strumento. Durante il controllo, fate particolare attenzione alle corde in gomma.
- Nel caso in cui doveste soffrire di disturbi alla salute, consultate il Vs. medico prima di iniziare ad utilizzare l'articolo. Se durante gli esercizi doveste sentirvi male o avvertire disturbi, interrompete immediatamente gli esercizi e rivolgetevi ad un medico!
- Le donne incinte possono eseguire gli esercizi solo dopo aver consultato il proprio medico.
- Eseguite gli esercizi lasciando uno spazio libero sufficiente tra voi e gli oggetti o le persone che vi circondano in modo che nessuno possa ferirsi.
- Tenete gli estensori sempre in trazione e fate attenzione a non scivolare!
- Riportate gli estensori alla posizione di partenza lentamente e mantenendoli in tensione.
- Gli estensori possono essere utilizzati esclusivamente in abbinamento con la barra entroporta. Gli estensori non possono essere applicati a nessun altro oggetto.
- La distensione massima degli estensori è di 185 cm.
- Non tirate gli estensori oltre la distensione massima di 185 cm.
- Non tirate mai gli estensori in direzione del viso e non avvolgeteli mai attorno alla testa, al collo o al petto.
- Non utilizzate gli estensori per altri scopi, ad esempio come cavo di traino o utilizzi simili.
- Conservate le istruzioni per l'uso nelle vicinanze dell'articolo, così da poterle consultare per eseguire gli esercizi principali.
- Questo articolo non è adatto per un allenamento terapeutico.

Montaggio

Elenco degli attrezzi

Per fissare la barra all'infisso della porta avete bisogno di un cacciavite a stella e di un trapano adatto.

Avvitamento dei cappucci di sicurezza nel telaio della porta

Con il materiale in dotazione è possibile avvitare la barra all'infisso della porta. La sbarra della porta dovrà essere avvitata in modo fisso sul telaio della porta con il materiale di avvitamento incluso. Attenzione: praticando i fori provocherete un danno permanente all'infisso della porta!

I raccordi offrono una maggiore sicurezza, assolutamente indispensabile per l'allenamento. Dovrete fare attenzione a quanto segue: Forate con una piccola perforatrice (1 - 2 mm) i primi due fori. onde poter facilitare l'avvitamento. Avvitate successivamente i tappi a vite con la vite di testa semi-circolare.

Montaggio del manico di sicurezza (per gli esercizi con gli expander)

Attenzione! L'utilizzo delle staffe di sicurezza è strettamente necessario per eseguire gli esercizi con gli estensori.

- Quando fissate la barra all'infisso della porta, fate attenzione che le staffe siano montate sulla parte opposta alla direzione di tensione degli estensori (imm. F).
- Svitate la calotta rossa (imm. C).
- Applicate le staffe di sicurezza in dotazione alla barra (imm. D).

- Spostate infine la staffa di sicurezza sulla calotta nera e avvitate nuovamente entrambi i pezzi. Non serrate troppo il raccordo a vite poiché le staffe di sicurezza devono poter ruotare per il montaggio entroporta (imm. E).
- Dopo aver fissato la barra all'infisso della porta, serrate il raccordo a vite della staffa di sicurezza.
- L'expander può essere fissato solo al manico di sicurezza (imm. F).

Aprire e bloccare

Il senso di rotazione indicato va seguito tenendo ferma la barra centrale e facendo ruotare le estremità come indicato. Appena la barra sarà leggermente fissata all'infisso sarà possibile far ruotare solo la barra centrale e il senso di rotazione si invertirà (imm. G, H).
Fissate la barra saldamente in modo che essa non possa più spostarsi anche se sottoposta a movimenti bruschi (tenere in considerazione il fatto che, anche in caso di utilizzo consono, l'infisso della porta potrebbe deformarsi)!
Le superfici in gomma applicate sulle estremità della barra devono poggiare sempre per intero sull'infisso della porta.

Avvertenze per gli esercizi

- I seguenti esercizi sono solo degli esempi. Per indicazioni su altri esercizi, consultare le riviste specializzate del settore.
- Indossare abbigliamento sportivo comodo e scarpe da ginnastica.
- Effettuate esercizi di riscaldamento prima di esercitarvi alla barra. Camminare o correre sul posto, fare esercizi di stretching oppure eseguire leggere distensioni sono ottime attività di riscaldamento.
- Eseguire gli esercizi a velocità costante. Respirare tranquillamente. Seguire i movimenti indicati dalle avvertenze sull'allenamento e non sopravvalutarsi. Espirare durante la contrazione muscolare, inspirare durante il rilascio muscolare.

Attenzione: In caso di dolori o di malessere siete pregati di interrompere subito l'esercizio e di contattare un medico.

Allenamento

Un ottimo successo lo si ottiene quando eseguite gli esercizi da 3 a 5 serie con 7 fino a 20 ripetizioni. Questa procedura dovrebbe essere ripetuta 2 / 3 volte la settimana.

Esercizi alla barra con gli estensori

Rer rafforzare la muscolatura delle anche e quella laterale delle cosce "Abduttori/Adduttori" (imm. I)



Attenzione! Prestare attenzione alla lunghezza massima

Inserire il piede esterno alla porta nell'impugnatura dell'estensore. Posizionarsi diritti e sollevare lateralmente la gamba di alcuni centimetri. Ripetere l'esercizio 15 volte e poi cambiare gamba.

Abduttori

Inserire il piede esterno alla porta nell'impugnatura dell'estensore. Posizionarsi diritti e sollevare lateralmente la gamba di alcuni centimetri. Ripetere l'esercizio 15 volte e poi cambiare gamba.

Adduttori

Come esercizio di compensazione è necessario allenare anche gli adduttori. Cambiare la posizione di partenza ed inserire il piede che si trova verso la porta nell'impugnatura dell'estensore e sollevare la gamba verso di sé. Ripetere l'esercizio 15 volte e poi cambiare gamba.

Rafforzamento del tricipite "tricipite singolo" (imm. J)



Attenzione! Prestare attenzione alla lunghezza massima

Fissare la barra entroporta nella parte superiore del montante della porta nella posizione rappresentata nell'immagine. Posizionarsi come da figura e afferrare l'impugnatura dell'estensore davanti al petto. Portare le braccia ai fianchi e poi di nuovo nella posizione di partenza. Prestare attenzione affinché la posizione dei gomiti rimanga pressoché invariata.

Rafforzamento della muscolatura delle braccia e del busto (imm. K)

⚠ Attenzione! Prestare attenzione alla lunghezza massima

"pull-up": Fissare la barra entroporta nella parte superiore del montante della porta nella posizione rappresentata nell'immagine. Afferrare la barra impugnandola da sotto e distendere il busto. Sollevarsi con le braccia verso l'alto, in modo da poter guardare da sopra la barra. Poi scendere lentamente. Per aiutarsi si possono mettere i piedi nelle impugnature dell'estensore, come raffigurato.

Rafforzamento della muscolatura delle braccia e dei pettorali (imm. L)

⚠ Attenzione! Prestare attenzione alla lunghezza massima

Farfalla: Fissare la barra entroporta nella parte superiore del montante della porta nella posizione rappresentata nell'immagine. Collocarsi con il busto leggermente in avanti e le spalle davanti alla barra entroporta. In posizione di partenza l'estensore si trova all'altezza delle spalle, con le articolazioni dei gomiti flesse. Le mani afferrano l'estensore all'altezza del petto. Portare l'estensore fino davanti al corpo. Nel far ciò l'estensore passa sui gomiti. Le articolazioni dei gomiti così si distendono. Il busto, durante l'esercizio, deve rimanere immobile. Mantenere la posizione per alcuni secondi e poi tornare nella posizione di partenza.

Rafforzamento della muscolatura dorsale (imm. M)

⚠ Attenzione! Prestare attenzione alla lunghezza massima

"remare": Fissare la barra entroporta nella parte inferiore del montante della porta nella posizione rappresentata nell'immagine. Posizionarsi in modo che entrambi i piedi siano ben in contatto con il pavimento. Tirare gli estensori parallelamente fino al petto e riportarli di nuovo lentamente nella posizione di partenza. Durante l'esecuzione dell'esercizio accertarsi di mantenere dritta la schiena.

Rafforzamento del bicipite - "bicipite in sospensione"(imm. N)

⚠ Attenzione! Prestare attenzione alla lunghezza massima

Fissare la barra entroporta nella parte inferiore del montante della porta nella posizione rappresentata nell'immagine. Inginocchiarsi come rappresentato nella figura e afferrare le impugnature dell'estensore. Portare le braccia da una posizione rilassata e sospesa fino al busto e poi tornare alla posizione iniziale.
Con il movimento di ritorno si allena contemporaneamente anche il muscolo della coscia.

Esercizi alla barra senza estensori

Rafforzamento dei muscoli addominali (imm. O)

⚠ Attenzione! L'esecuzione non corretta degli esercizi di sit-up può causare lesioni alla colonna vertebrale

Sit-Up: Fissare la barra entroporta nella parte inferiore del montante della porta nella posizione rappresentata nell'immagine. Stendersi supini e posizionare stabilmente i piedi sotto la barra entroporta. Flettere leggermente le gambe, per evitare la lordosi. Le mani possono essere posizionate sulla nuca senza esercitare pressioni sulla testa. Il busto si solleva lentamente solo con l'aiuto degli addominali. Mantenere la posizione per alcuni secondi e poi abbassare lentamente il busto.

Manutenzione, immagazzinamento

Non dimenticare che una manutenzione e una pulizia regolare contribuiscono alla conservazione e alla sicurezza dell'articolo.
Il prodotto deve essere immagazzinato in un luogo pulito ed asciutto.
IMPORTANTE! Pulire solo con acqua e non con detergenti aggressivi. Asciugare con un panno pulito.

Istruzioni per lo smaltimento rifiuti

Vi preghiamo di smaltire tale articolo a tutela dell'ambiente smaltendolo in distributori a raccolta differenziata. Smaltite questo articolo presso un centro autorizzato per lo smaltimento dei rifiuti o tramite la vostra amministrazione comunale, osservando le prescrizioni attualmente in vigore.

3 anni di garanzia

Questo prodotto è stato fabbricato con grande attenzione e sottoposto a costanti controlli.
La garanzia è di tre anni dalla data d'acquisto.
Conservi lo scontrino fiscale.
La garanzia vale solo su difetti di materiale o di fabbricazione e decade in caso di uso errato o non conforme. Questa garanzia non costituisce una limitazione ai Suoi diritti legali e in particolare al diritto di garanzia.
Per eventuali reclami vi preghiamo di contattare il seguente servizio hotline o mettervi in comunicazione con noi via e-mail. I nostri addetti all'assistenza concorderanno con voi come procedere nel modo più rapido possibile.
In qualsiasi caso vi consiglieremo per le vostre esigenze specifiche.
Il periodo di garanzia non viene prolungato a seguito di riparazioni effettuate in garanzia, secondo il diritto di garanzia o per correntezza commerciale. Lo stesso vale anche per le parti sostituite o riparate.
Le riparazioni dopo la scadenza della garanzia verranno effettuate a pagamento.

IAN: 76594

(IT) Assistenza Italia
Tel.: 0236003201
E-Mail: deltasport@lidl.it

(MT) Assistenza Malta
Tel.: 80062230
E-Mail: deltasport@lidl.com.mt


Parabéns!

Com a sua compra, decidiu-se por um produto de alta qualidade. Familiarize-se com o produto antes da montagem e da primeira colocação em funcionamento. Para este efeito, leia atentamente o manual de montagem e as indicações de segurança que se seguem. Utilize este artigo da forma que é descrita e apenas para as finalidades indicadas. Mantenha este manual de instruções bem guardado. Se transmitir o artigo a terceiros, entregue também todas as documentações.


O não seguimento destas indicações de segurança pode levar a ferimentos graves.

Material fornecido

1 x Barra para porta
2 x Aros de segurança
2 x Extensores
2 x Parafusos e anéis de borracha para atarraxar à armação da porta
1 x Manual de instruções

Dados Técnicos


Carga admissível: máx.: 100 kg

Peso total: 1700 g

Para portas com armação de: 72 cm – 98 cm

Comprimento de tracção:	120 cm	140 cm	160 cm	185 cm
Força:	32 N	45 N	48 N	56 N

Utilização adequada

Este artigo é um aparelho desportivo para montagem em armações de portas com. uma largura máxima de 98 cm e não é adequado para um treino profissional e exercícios de ginástica. Os extensores servem para alongar e fortalecer diversos grupos de músculos. Não é adequado para crianças com idade inferior a 14 anos, uma vez com crianças não é possível estimar o perigo potencial. Para além disso, a barra para porta contém peças pequenas que podem ser engolidas pelas crianças.



Indicações de segurança na montagem

- **Atenção! Este artigo só pode ser utilizado com tampas terminais aparafusadas numa armação da porta!**
- A distância máxima de 98 cm está marcada em ambas as extremidades, por favor não ultrapassar.
- A montagem deve ser realizada por um adulto e no final deve ser verificada a boa fixação.
- **Atenção! A armação da porta pode ficar danificada durante a montagem. Ao apertar demasiado podem surgir vestígios de tinta ou danos na ar mação da porta.**
- As superfícies de borracha nas extremidades da barra têm que assentar sempre completamente sobre a armação da porta.
- Verifique, a consistência da armação da porta. A barra adequa-se a armações de porta que tenham no mínimo 72 cm e no máximo 98 cm de largura. Verifique se a parede por trás da armação da porta é de betão ou de tijolos, de forma a que a pressão possa distribuir-se pela parede e assim ser garantida uma estabilidade suficiente!
- A montagem da barra tem de ser sempre direita e central. Verifique se a barra apresenta deformações.
- Não fixar a armações de porta na proximida de de escadas.



Indicações de segurança na utilização

- A utilização da barra horizontal para porta é da responsabilidade do utilizador.
- Este artigo só deve ser utilizado por pessoas que se sentem à vontade com as indi cações de segurança.
- Controle a segurança (presilha) antes de cada utilização.
- Não sobrecarregar o artigo com mais de 100 Kg no total.
- Antes de cada utilização teste novamente a segurança com movimento de apertar-largar.

- Não está indicado para peças dinâmicas, como p.ex. baloiços.
- Não executar nenhum exercício que leve a cabeça ao chão.
- Não balançar!
- O artigo só pode ser utilizado por uma pessoa de cada vez.
- O artigo só é adequado para uso doméstico.
- O artigo só deve ser utilizado com supervisão adulta e não deve ser usado como brinquedo.
- Antes de cada treino controle o aparelho quanto a danos e roturas. Se reconhecer, p.ex., roturas nas peças de plástico ou nas cordas, não utilize mais o aparelho. Preste especial atenção às cordas de borracha.
- Se tiver problemas de saúde pergunte ao seu médico antes de utilizar o artigo. Se se sentir mal ou tiver queixas durante o exercício, páre imediatamente e consulte um médico!
- Grávidas só devem iniciar o treino depois de falar com o seu médico.
- Execute os exercícios com espaço para objectos e outras pessoas de modo a que ninguém se possa magoar.
- Segure os extensores sempre em tensão e não os deixe escorregar!
- Utilize os extensores sempre lentamente e sob tensão até à posição inicial
- Os extensores só devem ser usados exclusivamente com a armação de porta. Os extensores não devem ser presos a nenhum outro objecto.
- O comprimento de extensão máximo dos extensores é 185 cm.
- Não extenda os extensores para além do comprimento máximo de 185 cm.
- Nunca puxe os extensores na direcção da sua cara e nunca os enrole à volta da cabeça, pescoço ou peito.
- Não utilize os extensores para outros fins tais como corda de tensão, corda de puxar ou semelhantes.
- Guarde as instruções de utilização na proximidade do aparelho de treino. Esta serve como guia para os exercícios principais.
- Este artigo não é adequado para um treino terapêutico.

Montagem

Lista de ferramentas

Para atarraxar à armação de porta necessita de uma chave Philips e um atarraxador adequado.

Aparafusamento das capas de protecção em armações de portas

A barra de porta deverá ser aparafusada na armação da porta juntamente com o material de aparafusamento fornecido. O aparafusamento proporciona uma maior segurança durante o treino e é obrigatoriamente necessário. Atenção: Com este passo a armação da porta pode ficar permanentemente danificada pelos buracos efectuados!

Ao fazê-lo, tenha em atenção o seguinte:
Abra dois orifícios com uma broca pequena (1 - 2 mm), a fim de facilitar o aparafusamento. Aparafuse então as capas de segurança com o parafuso de cabeça redonda cónica. Tenha atenção, para que os orifícios estejam posicionados à mesma altura, de forma que a barra fique posicionada horizontalmente, caso contrário poder-se-á verificar que a utilização adequada e a firmeza sejam afectadas.
Depois monte a barra.

Montagem do estribo de segurança (para exercícios com expansores)

Atenção! A utilização dos aros de segurança é necessária para a execução de exercícios com extensores.

- Ao travar a barra horizontal para porta na armação de porta tenha em atenção que os aros fiquem colocados opostamente à direcção de expansão dos extensores (Figura F).
- Rode a tampa vermelha (Figura C).
- Coloque o aro de segurança incluso na embalagem sobre a barra horizontal para porta (Figura D).
- Para finalizar, deslize os aros de segurança para a tampa preta da ponta e atarraxe ambas as peças novamente. Não atarraxe ao máximo, os aros de segurança devem ser possíveis de rodar para os próximos passos da montagem (Figura E).

- Depois de travar a barra horizontal para porta na armação de porta atarraxe os aros de segurança ao máximo.
- O expansor só pode ser fixado no estribo de segurança (Figura F).

Abertura e fixação

As direcções de rodagem são válidas quando segurar a peça pela barra central e as pontas conforme esquematizado. Assim que a barra estiver ligeiramente fixa à armação pode girar a peça central e a direcção de rodagem muda (Figura G, H).

Puxe a barra horizontal para porta tão apertada de forma a que não a consiga mexer (tenha em atenção que uma deformação da armação de porta pode ocorrer por utilização incorrecta da barra horizontal!). As superfícies de borracha de ambas as extremidades da barra horizontal têm de estar sempre em contacto total com a armação da porta.

Indicações de treino

- Os exercícios seguintes apresentam uma escolha. Para mais exercícios pesquise na literatura do tema.
- Use roupa de desporto e sapatos de treino confortáveis.
- Faça um aquecimento antes de qualquer treino. Andar ou correr no seu lugar, alongamentos ou stretching servem como aquecimento.
- Faça os exercícios com um ritmo constante. Respire lentamente. Mantenha-se constante de acordo com as indicações de treino e não ultrapasse as suas capacidades. Expire por cada contracção muscular, inspire na relaxação muscular.

Indicação: Caso sinta dores ou má disposição termine o treino de imediato e contacte o seu médico.

Exercícios

Pode obter óptimos resultados se executar 3 a 5 séries de respectivamente 7 a 20 repetições por exercício. Esta unidade de treino deve ser repetida 2 a 3 vezes por semana.

Exercícios com barra horizontal para porta com extensores

Reforço dos músculos das ancas e laterais das coxas - „Abdutores / Adutores (Fig. I)



Atenção! Tenha em atenção do comprimento máximo de alongamento

Prenda a barra para porta na posição representada na parte inferior da armação da porta.

Abdutores

Coloque o pé afastado da porta na alça do expansor. Coloque-se em pé e afaste a perna esticada alguns centímetros para o lado.
Repita o exercício 15 vezes e troque de perna.

Adutores

Como exercício de compensação deverá treinar-se igualmente os adutores. Para o efeito altera a sua posição de pé e puxe o seu pé voltado para a porta na alça do expansor para si. Repita o exercício 15 vezes e troque de perna.

Reforço do Tríceps - „Tríceps isolado“ (Fig. J)



Atenção! Tenha em atenção do comprimento máximo de alongamento

Prenda a barra para porta na posição representada na parte superior da armação da porta. Coloque-se como ilustrado na figura e agarre as alças do expansor em frente ao peito. Passe os braços para as ancas e de volta para posição inicial. Tenha o cuidado de manter a posição dos seus cotovelos o mais possível inalterada.

Reforço dos músculos dos braços e do tronco (Fig. K)

Atenção! Tenha em atenção do comprimento máximo de alongamento

„Elevações": Prenda a barra para porta na posição representada na parte superior da armação da porta. Suspenda-se na barra agarrando por baixo e mantendo o tronco esticado. Volte agora puxar-se para cima com os braços, de modo a conseguir olhar por cima da barra. De seguida deixe-se baixar de novo lentamente. Para apoiar o exercício poderá colocar os seus pés conforme ilustrado nas alças do expansor.

Reforço dos músculos dos braços e do peito (Fig. L)

Atenção! Tenha em atenção do comprimento máximo de alongamento

Borboleta: Prenda a barra para porta na posição representada na parte superior da armação da porta. Coloque-se em posição de passo com o tronco para a frente e com as costas em frente à barra para porta. Na posição inicial o expansor encontra-se à altura ombros, com os cotovelos dobrados. As mãos agarram no expansor à altura do peito. Passe agora o expansor à frente do corpo. Neste processo a cinta de desporto passa por cima do cotovelo. Neste processo as articulações dos cotovelos são alongadas. O tronco não se pode mover durante a realização do exercício. Mantenha a posição durante alguns segundos e volte depois novamente para a posição inicial.

Reforço dos músculos das costas (Fig. M)

Atenção! Tenha em atenção do comprimento máximo de alongamento

„Remar": Prenda a barra para porta na posição representada na parte inferior da armação da porta. Sente-se numa posição segura em que os dois pés têm contacto com o chão. Puxe as cintas de desporto em paralelo até ao peito e leve-as de seguida de novo lentamente à posição inicial. Tenha o cuidado de manter as costas direitas neste exercício.

Reforço do Bíceps - „Bíceps no passo de saída" (Fig. N)

Atenção! Tenha em atenção do comprimento máximo de alongamento

Prenda a barra para porta na posição representada na parte inferior da armação da porta. Ajoelhe-se conforme mostrado na imagem e agarre nas alças do expansor. Desloque os braços da posição de suspensos até ao peito e de volta.
Com o passo de saída é ao mesmo tempo exercitado o respetivo músculo da coxa.

Exercícios com barra horizontal para porta sem extensores

Reforço dos músculos da barriga (Fig. O)

Atenção! Quando se realiza de modo inadequado as flexões abdominais é possível que surjam lesões da coluna vertebral

Flexões abdominais: Prenda a barra para porta na posição representada na parte inferior da armação da porta. Deite-se de costas e prenda os pés por baixo da barra para porta. Flexione ligeiramente as pernas para evitar uma coluna encurvada. As mãos podem ser encostadas lateralmente ao occipital, sem que façam pressão sobre a cabeça. O tronco é então puxado lentamente para cima com a ajuda dos músculos da barriga. Mantenha a posição durante alguns segundos e de seguida baixe novamente devagar o tronco.

Conservação e armazenamento

Não se esqueça que a realização de uma limpeza e manutenção periódica contribui para a segurança e conservação do artigo.
Armazenar o artigo sempre seco e limpo num compartimento com temperatura moderada.
IMPORTANTE! Lavar apenas com água e nunca com detergentes corrosivos. Por fim, limpar com um pano de secar.

Indicações referentes à eliminação

Eliminar a embalagem e o artigo de uma forma amiga do ambiente! Elimine o artigo através de um posto de recolha oficial ou através da Câmara Municipal da sua área. Tenha em atenção as leis actuais em vigor.

3 Anos de garantia

O produto foi produzido com os maiores cuidados e sob constante controlo. Com este produto obtém uma garantia de três anos, válida a partir da data de aquisição. Guarde o talão de compra.
A garantia apenas é válida para defeitos de material e fabrico e é anulada em caso de utilização errada ou inadequada do produto.
Os seus direitos legais, especialmente os direitos de garantia do consumidor, não são limitados pela presente garantia.
Em caso de eventuais reclamações, queira contactar o serviço de atendimento abaixo mencionada ou entre em contacto connosco via e-mail. Os nossos empregados do serviço de atendimento irão combinar consigo o mais rapidamente possível o procedimento subsequente. Atendê-lo-emos pessoalmente em cada caso.
Eventuais reparações ao abrigo da garantia, prestação legal da garantia ou acordos pontuais não prolongam o período de garantia. O mesmo se aplica a peças substituídas ou reparadas.
Depois de expirada a garantia, eventuais reparações implicam o pagamento de custos.

IAN: 76594

(PT) Assistência Portugal
Tel.: 70778 0005 (0,12 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.pt

 Congratulations!

With your purchase you have decided on a high-quality product. Get to know the product before you start to use it. Carefully read the following operating instructions. Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included.

 **Failure to follow the safety instructions could lead to serious injury.**

List of contents

1 x Chin-up Bar
2 x Safety brackets
2 x Expanders
2 x Screws and plastic rings for screwing into the doorframe
1 x Instructions for use

Technical Specifications



Max. load: 100kg

Overall weight: 1700g
For doorframes between 72cm and 98cm

Stretching length:	120cm	140cm	160cm	185cm
Force:	32 N	45 N	48 N	56 N

Conventional use

This item is a sporting goods article for installation in door frames with a max. width of 98cm, and not suitable for professional training and gymnastics exercises. The expanders serve to expand and strengthen various muscle groups. It is not suitable for children under 14 years of age because children are not able to evaluate the potential dangers. In addition, the doorframe exercise bar contains small parts which could be swallowed by children.



Safety information about installation

- **Warning! The article should only be used with safety cap screw connections in door frames!**
- The max. unscrewing width of 98cm is marked on both the end bars; please do not unscrew them any further.
- The door gym must be mounted by an adult and then inspected for stability.
- **Caution! The door frame may be damaged during installation. Paint traces or damage of the door frame may occur when tightened too fast.**
- The entire rubber surface at the ends of the gym must be positioned on the door frame.
- Please check the condition of the door frame. The gym is suitable for door frames with a minimum width of 72cm and a maximum width of 98cm. Please ensure that the wall behind the door frame is made from brick or concrete so that the pressure can be distributed across the wall and provide sufficient stability! Please do not mount the door gym in plastic, aluminium or wooden door frames with a wall thickness of less than 7mm as such frames are not stable enough.
- The gym bar must always be mounted straight and centred. Inspect the gym in order to ensure that it has not tilted.
- Do not fix to door frames situated close to stairs.



Safety information about usage

- The use of this article is carried out at your own risk.
- This article must only be used by people who are familiar with the safety information.
- Check that the article is securely fixe (wedged) before each use.
- Do not load the article with more than a total load of 100kg.
- Before each use, check again that the article is securely fixed, using pulling and shaking movements.

- Not suitable for the attachment of dynamic accessories, for example, swings.
- Do not carry out any exercises in which your head points to the floor.
- Do not swing on the bar!
- The article must always be used by only one person at a time.
- The article is only suitable for private use.
- The article must only be used under adult supervision, and must not be used as a toy.
- Before you start each training session, check the apparatus for damage or wear and tear. If you find, for example, cracks in the synthetic parts or in the cords, stop using the apparatus. When you are checking please pay special attention to the elastic cords.
- If you have health problems, ask your doctor before you use the item. If during the exercises you should feel unwell or experience discom fort, stop the exercises imme diately and seek medical advice!
- Pregnant women should only carry out the training programme after consultation with their doctor.
- Carry out the exercises with sufficient space between you and any objects or other people that nobody can be injured.
- Always keep the expanders under tension and take care that they do not slip down!
- Always return the expanders to their starting position, slowly and under tension.
- The expanders are to be employed exclusively for use in connection with the door exercise bar. The expanders must not be attached to any other item.
- The maximum stretched length of the expanders is 185cm.
- Do not pull the expanders beyond the maximum stretched length of 185cm.
- Never pull the expanders in the direction of your face and never wind them around your head, neck or chest.
- Do not use the expanders for other purposes, for example, as a tether, a towrope or similar.
- Keep the operating instructions in the vicinity of the training apparatus. These will serve as a reference for the main exercises.
- This article is not suitable for therapeutic exercises.

Assembly

List of tools

To screw the door exercise bar into the doorframe, you will need a crosshead screwdriver and a suitable corresponding drill.

Screw connection of the safety cap in the door frames

The door bar must be bolted firmly into the door frame with the enclosed bolting material. The bolting provides a higher standard of safety during training and is required (obligatory).
Caution: This will cause permanent damage to your doorframe because of the drilled holes!

Please note the following: Pre-drill the two holes with a small drill (1 - 2mm) to alleviate the screwing in. Then attach the safety caps by screwing them in firmly using the half-round screw. Please ensure that the holes are at the same height so that the bar sits horizontally as the ideal use and stability is otherwise restricted. Then mount the bar.

Safety rail assembly (for exercises with expanders)

Caution! The use of the safety brackets is absolutely essential for exercises with the expanders.

- Be careful when locking the door exercise bar into the doorframe that the brackets are positioned directly opposite the direction in which the expanders will be pulled (Fig. F).
- Unscrew the red cap (Fig. C).
- Place the supplied safety brackets on the door exercise bar (Fig. D).
- Screw the safety brackets on to the black end cap and screw both parts back together. Do not screw up tightly because the safety brackets must be able to turn freely for later installation into the doorframe (Fig. E).
- After locking the door exercise bar into the doorframe, tighten the screws of the safety brackets firmly.
- The expander can only be fitted to the safety rail (Fig. F).

Opening and locking

The indicated turning direction applies when the central bar is held firm and the ends are turned as indicated. Once the bar is lightly fixed into the doorframe, only the central part can be turned and the turning direction is reversed. (Fig. G, H).
Tighten the door exercise bar until it can no longer be moved when a tugging load is applied (Note that a deformation of the doorframe may occur despite following the instructions correctly)!
The rubber surfaces at the ends of the door exercise bar must always rest completely on the sides of the doorframe.

Training advice

- The following exercises are only a selection of those possible. You can find more in appropriate specialist publications.
- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Warm up before each training session. Walking or running on the spot, stretching and gentle expansion exercises are suitable as a warm-up.
- Carry out the exercises at an even pace. Breathe evenly. Adhere to the movement sequence and do not overestimate your ability. Breathe out when your muscles are contracting and breathe in when your muscles are relaxed.

ADVICE! If you develop medical complaints or feel unwell, stop the exercise immediately and seek medical advice.

Exercices

For optimal results, carry out 3 – 5 sets with 7 – 20 repetitions per exercise. This training should be repeated 2 – 3 times per week.

Exercises using the door exercise bar with the expanders

Strengthening the hip and lateral thigh muscles – "abductors/ adductors" (Fig. I)

⚠ **Caution! Do not overstretch resistance bands**

Install the bar in the lower part of the door frame as shown.

Abductors

Place the foot located away from the door into the expander loop. Stand upright and extend the straight leg a few centimetres to the side. Repeat 15 times and switch legs.

Adductors

As a balancing exercise you should also exercise the adductors. For this, change your position and place the foot nearest the door in the loop. Extend the straight leg a few centimetres to the side, towards your body and away from the door. Repeat 15 times and switch legs.

Strengthening the triceps – "Isolated triceps" (Fig. J)

⚠ **Caution! Do not overstretch resistance bands**

Install the bar in the in the upper part of the door frame as shown. Stand as shown and hold the expander loops in front of your chest. Push your arms towards your hips and then return to the starting position. Try to keep the position of your elbows as steady as possible.

Strengthening the arm and upper body muscles (Fig. K)

⚠ **Caution! Do not overstretch resistance bands**

Chin-Ups: Install the bar in the upper part of the door frame as shown. Using an underhand grip and keeping your upper body straight, suspend yourself from the bar. Now pull yourself up using both arms until you can see over the bar. Then slowly lower yourself. For extra support, you may also place your feet in the expander loops as shown.

Strengthening the arm and chest muscles (Fig. L)

⚠ **Caution! Do not overstretch resistance bands**

Butterfly: Install the bar in the upper part of the door frame as shown. Stand in a walking stance with the upper body leaning forward and the back in front of the door bar. In the starting position hold the expander at shoulder height, with your elbows bent. Hold the expander loops at chest height. Now bring the expanders in front of the body. In doing so, the resistance band will run over the elbows. This will help to stretch the elbow joints. The entire upper body must remain steady throughout the exercise. Hold this position for a few seconds and then return to the starting position.

Strengthening the back muscles (Fig. M)

⚠ **Caution! Do not overstretch resistance bands**

Rowing: Install the bar in the lower part of the door frame as shown. Sit down, ensuring both feet are on the floor. Pull the resistance bands parallel to the chest, and then slowly return to them to the starting position. Ensure your back is straight at all times throughout the exercise.

Strengthening the biceps – "Biceps lunge" (Fig. N)

⚠ **Caution! Do not overstretch resistance bands**

Install the bar in the lower part of the door frame as shown. Kneel as shown and hold the expander loops. Bend your arms, moving them from a relaxed position by your side, up to your chest. Return to the starting position.
The lunge simultaneously exercises the thigh muscles.

Exercises using the door exercise bar without the expanders

Strengthening the abdominal muscles (Fig. O)

⚠ **Caution! Performing sit-ups incorrectly can result in injuries to the spine**

Sit-Ups: Install the bar in the lower part of the door frame as shown. Lie on your back and tuck your feet under the door bar. Slightly bend your legs to prevent a hollow back. You may hold your hands at the side of your head, but do so without applying pressure to the head. Now slowly lift your upper body by engaging the abdominal muscles. Hold this position for a few seconds and then slowly lower the upper body.

Care and storage

Please remember that regular maintenance and cleaning of the product contributes to the safety and maintenance of your door gym. Always store the article in a clean, dry place at room temperature. IMPORTANT! Never clean with abrasive cleaning materials, only wipe clean with a dry cleaning cloth.

Advice on disposal

Please dispose of the packaging and the article in an environmentally-friendly way, and separated into types of material! Dispose of this item through an authorised disposal company, or through your local authority waste disposal amenity. Be sure to comply with the current, valid regulations.

3 Years Warranty

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.
The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.
With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail. Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you.
Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts.
Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 76594

(GB) Service Great Britain
Tel.: 0871 5000 720 (£ 0.10/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

(MT) Service Malta
Tel.: 80062230
E-Mail: deltasport@lidl.com.mt

 Herzlichen Glückwunsch!
Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der Montage und der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Montageanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte ebenfalls mit aus.

 **Das Nichtbefolgen der Sicherheitshinweise kann zu ernsthaften Verletzungen führen.**

Lieferumfang

1 x Türreck
2 x Sicherheitsbügel
2 x Expander
2 x Schraube und Kunststoffringe für Verschraubung im Türrahmen
1 x Bedienungsanleitung

Technische Daten



Max. Belastung: 100 kg

Gesamtgewicht: 1700 g
Für Türrahmen von: 72 cm - 98 cm

Strecklänge:	120 cm	140 cm	160 cm	185 cm
Kraft:	32 N	45 N	48 N	56 N

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel ist ein Sportgerät zur Montage in Türrahmen mit max. Breite von 98 cm, das nicht für professionelles Training geeignet ist. Die Expander dienen dem Dehnen und Kräftigen unterschiedlicher Muskelgruppen. Der Artikel ist nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet, da Kinder die potentiellen Gefahren nicht einschätzen können. Außerdem enthält der Artikel Kleinteile, die von Kindern verschluckt werden können.



Sicherheitshinweise zur Montage

- **Achtung! Der Artikel darf nur mit im Türrahmen verschraubten Endkappen benutzt werden!**
- Die max. Ausdrehweite von 98 cm ist an beiden Endstangen markiert, bitte nicht weiter ausdrehen.
- Die Montage ist durch einen Erwachsenen durchzuführen und im Anschluss auf Festigkeit zu kontrollieren.
- **Achtung! Der Türrahmen kann bei der Montage beschädigt werden. Bei zu festem Anziehen können Farbspuren oder Beschädigungen am Türrahmen auftreten.**
- Die Gummiflächen an den Enden des Artikels müssen immer vollständig auf dem Türrahmen aufliegen.
- Bitte überprüfen Sie die Beschaffenheit des Türrahmens. Der Artikel ist für Türrahmen geeignet, die mind. 72 cm und max. 98 cm breit sind. Bitte überprüfen Sie, ob die Wand hinter dem Türrahmen aus Beton oder Ziegeln ist, damit der Druck sich auf die Wand verteilen kann und eine ausreichende Stabilität gegeben ist! Wenn der Türrahmen aus Kunststoff, Aluminium oder Holz mit einer Wandstärke von weniger als 7 mm ist, bitte nicht montieren, da die Rahmen in diesem Fall voraussichtlich nicht stabil genug sind.
- Die Montage des Artikels muss immer gerade und mittig erfolgen. Überprüfen Sie den Artikel auf Verkantungen.
- Nicht an Türrahmen in der Nähe von Treppen befestigen.



Sicherheitshinweise zur Benutzung

- Die Benutzung des Artikels geschieht auf eigene Gefahr.
- Dieser Artikel darf nur von Personen verwendet werden, die mit den Sicherheitshinweisen vertraut sind.
- Vor jedem Gebrauch ist die Befestigung (Verklemmung) zu prüfen.

- Den Artikel nicht mit mehr als insgesamt 100 kg belasten.
- Vor jedem Gebrauch nochmals die Festigkeit durch feste „Zieh"- und „Rüttel"- Bewegungen am Artikel kontrollieren.
- Nicht geeignet zum Anbringen dynamischer Teile, wie z.B. Schaukeln.
- Keine Übungen durchführen, bei denen der Kopf zum Boden zeigt.
- Nicht schwingen!
- Der Artikel darf immer nur von einer Person verwendet werden.
- Der Artikel ist nur für die private Nutzung geeignet.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Kontrollieren Sie die Trainingsgeräte vor jedem Trainingsbeginn auf Schäden und Verschleiß. Sollten Sie z.B. Risse in den Kunststoffteilen oder an den Seilen erkennen, benutzen Sie das Gerät nicht mehr. Richten Sie bei der Kontrolle bitte ein besonderes Augenmerk auf die Gummiseile.
- Bei gesundheitlichen Problemen fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie den Artikel verwenden. Treten während der Übungen Unwohlsein oder Beschwerden auf, brechen Sie die Übungen sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt!
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Führen Sie Übungen mit so viel Platz zu Gegenständen und anderen Personen durch, dass niemand verletzt werden kann.
- Halten Sie die Expander immer auf Zug und achten Sie darauf, nicht abzurutschen!
- Führen Sie die Expander immer langsam und unter Spannung in die Ausgangsposition zurück.
- Die Expander sind ausschließlich für den Gebrauch in Verbindung mit dem Türreck zu verwenden. Die Expander dürfen an keinen anderen Gegenständen befestigt werden.
- Die maximale Strecklänge der Expander beträgt 185 cm.
- Ziehen Sie die Expander nicht über die maximale Strecklänge von 185 cm.
- Ziehen Sie die Expander niemals in Richtung Gesicht und wickeln Sie diese niemals um Kopf, Hals oder Brust.
- Benutzen Sie die Expander nicht für andere Zwecke (z.B. als Spannseil, Abschleppseil oder Ähnliches).
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung in der Nähe des Trainingsgerätes auf. Dieses dient zum Nachschlagen der Hauptübungen.
- Dieser Artikel ist nicht für ein therapeutisches Training geeignet.

Montage

Werkzeugliste

Zur Verschraubung im Türrahmen benötigen Sie einen Kreuzschlitz-Schraubendreher und einen entsprechend geeigneten Bohrer.

Verschraubung der Sicherheits-endkappen im Türrahmen

Das Türreck muss mit dem beigelegten Verschraubungsmaterial fest im Tür-rahmen verschraubt werden.
Die Verschraubung bietet während des Trainings eine höhere Sicherheit und ist zwingend erforderlich.
Achtung: Hierdurch beschädigen Sie Ihren Türrahmen durch die gebohrten Löcher dauerhaft!

Dabei beachten Sie bitte Folgendes: Bohren Sie mit einem kleinen Bohrer (1 - 2 mm) die zwei Löcher vor, um das Einschrauben zu erleichtern. Schrauben Sie dann die Sicherheitskappen mit der Halbrundkopfschraube fest an. Bitte beachten Sie, dass die Löcher in derselben Höhe sind, so dass das Reck horizontal sitzt, da sonst der optimale Gebrauch und die Festigkeit beeinträchtigt werden. Danach das Reck montieren.

Montage der Sicherheitsbügel (für Übungen mit Expandern)

Achtung! Die Verwendung der Sicherheitsbügel ist bei Übungen mit dem Expander zwingend erforderlich.

- Achten Sie bei der Arretierung des Türrecks im Türrahmen darauf, dass die Bügel entgegen der Expanderzugrichtung platziert werden (Abb. F).

- Drehen Sie die orangefarbige Kappe ab (Abb. C).
- Setzen Sie die mitgelieferten Sicherheitsbügel auf das Türreck (Abb. D).
- Anschließend schieben Sie den Sicherheitsbügel auf die schwarze Endkappe und verschrauben die beiden Teile wieder. Ziehen Sie die Verschraubung nicht fest an, da die Sicherheitsbügel für die spätere Montage im Türrahmen frei drehbar sein müssen (Abb. E).
- Nach der Arretierung des Türrecks im Türrahmen ziehen Sie die Verschraubung des Sicherheitsbügels fest an.
- Der Expander kann nur am Sicherheitsbügel befestigt werden (Abb. F).

Öffnen und Arretieren

Die gezeigte Drehrichtung gilt, wenn die Mittelstange gehalten wird und die Enden wie gezeigt gedreht werden. Sobald die Stange im Rahmen leicht fixiert ist, kann nur der Mittelteil gedreht werden und die Drehrichtung kehrt sich um (Abb. G, H).
Ziehen Sie das Türreck so fest an, bis es sich selbst bei ruckartiger Belastung nicht mehr bewegen lässt (Beachten Sie, dass eine Verformung des Türrahmens trotz ordnungsgemäßer Handhabung erfolgen kann)! Die Enden des Recks müssen immer vollständig auf dem Türrahmen aufliegen.

Trainingshinweise

- Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.
- Tragen Sie bequeme Sportkleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf. Gehen oder Laufen auf der Stelle, Stretching und leichte Dehnübungen eignen sich als Warm Up.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo durch. Atmen Sie ruhig. Halten Sie sich an die Bewegungsabläufe und überschätzen Sie sich nicht. Atmen Sie bei Muskelanspannung aus, bei Muskelentspannung ein.

HINWEIS: Bei Beschwerden oder Unwohlsein beenden Sie bitte sofort die Übungen und kontaktieren Ihren Arzt.

Übungen

Einen optimalen Erfolg erzielen Sie, wenn Sie 3 bis 5 Sätze mit jeweils 7 bis 20 Wiederholungen pro Übung durchführen. Diese Trainingseiheit sollte 2 bis 3 mal pro Woche wiederholt werden.

Übungen mit Türreck und Trainingsbändern

Kräftigung der Hüft- und seitlichen Oberschenkelmuskeln - „Abduktoren / Adduktoren“ (Abb. I)

⚠ **Achtung! Beachten Sie die maximale Strecklänge**

Befestigen Sie das Türreck in dargestellter Position im unteren Teil des Türrahmens.

Abduktoren

Platzieren Sie den von der Tür abgewandten Fuß in der Schlaufe des Expanders. Stellen Sie sich aufrecht hin und ziehen das Bein einige Zentimeter gestreckt seitlich von sich weg. Wiederholen Sie die Übung 15 Mal und wechseln dann das Bein.

Adduktoren

Als Ausgleichsübung sollten auch die Adduktoren trainiert werden. Verändern Sie hierfür Ihre Standposition und führen Sie Ihren der Tür zugewanden Fuß in der Schlaufe des Expanders zu sich heran. Wiederholen Sie die Übung 15 Mal und wechseln dann das Bein.

Kräftigung des Trizeps - „Trizeps isoliert“ (Abb. J)

⚠ **Achtung! Beachten Sie die maximale Strecklänge**

Befestigen Sie das Türreck in dargestellter Position im oberen Teil des Türrahmens. Stellen Sie sich hin wie abgebildet und greifen Sie die Schlaufen des Expanders vor der Brust. Führen Sie die Arme an die Hüfte und wieder zurück in die Ausgangsposition. Achten Sie darauf, dass die Position Ihrer Ellenbogen möglichst unverändert bleibt.

Kräftigung der Arm- und Oberkörpermuskulatur (Abb. K)

⚠ Achtung! Beachten Sie die maximale Strecklänge

„Klimmzüge“: Befestigen Sie das Türreck in dargestellter Position im oberen Teil des Türrahmens. Hängen Sie sich mit Untergriff und gestrecktem Oberkörper an die Stange. Nun ziehen Sie sich mit den Armen so nach oben, dass Sie über die Stange hinwegsehen können. Anschließend senken Sie sich wieder langsam ab. Zur Unterstützung der Übung können Sie wie dargestellt Ihre Füße in den Schlaufen des Expanders platzieren.

Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur (Abb. L)

⚠ Achtung! Beachten Sie die maximale Strecklänge

Butterfly: Befestigen Sie das Türreck in dargestellter Position im oberen Teil des Türrahmens. Stellen Sie sich in Schrittstellung mit Oberkörpervorlage und mit dem Rücken vor das Türreck. In der Ausgangslage befindet sich der Expander in Höhe der Schulter, mit angewinktelten Ellenbogengelenk. Die Hände fassen den Expander in Brusthöhe. Führen Sie nun den Expander vor den Körper. Dabei verläuft das Trainingsband über den Ellenbogen. Die Ellenbogengelenke werden dabei durchgestreckt. Der gesamte Oberkörper darf sich während der Ausführung nicht bewegen. Halten Sie die Position für einige Sekunden und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition.

Kräftigung der Rückenmuskulatur (Abb. M)

⚠ Achtung! Beachten Sie die maximale Strecklänge

„Rudern“: Befestigen Sie das Türreck in dargestellter Position im unteren Teil des Türrahmens. Nehmen Sie eine sichere Sitzposition ein bei der beide Füße Bodenkontakt haben. Ziehen Sie die Trainingsbändern parallel bis zur Brust und führen Sie sie anschließend langsam wieder zurück in die Ausgangsposition. Achten Sie bei dieser Übung auf einen geraden Rücken.

Kräftigung des Bizeps - „Bizeps im Ausfallschritt“ (Abb. N)

⚠ Achtung! Beachten Sie die maximale Strecklänge

Befestigen Sie das Türreck in dargestellter Position im unteren Teil des Türrahmens. Knien Sie sich hin wie abgebildet und greifen Sie die Schlaufen des Expanders. Führen Sie die Arme aus hängender Position bis zur Brust und wieder zurück.
Durch den Ausfallschritt wird zeitgleich der betroffene Oberschenkelmuskel mit trainiert.

Übungen mit Türreck ohne Trainingsbändern

Kräftigung von Bauchmuskulatur (Abb. O)

⚠ Achtung! Bei Sit-Ups kann es zu Wirbelsäulenverletzungen kommen.

Sit-Ups: Befestigen Sie das Türreck in dargestellter Position im unteren Teil des Türrahmens. Legen Sie sich auf den Rücken und klemmen Sie Ihre Füße unter die Stange des Türrecks. Winkeln Sie die Beine leicht an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Die Hände können seitlich an den Hinterkopf angelegt werden, ohne Druck auf den Kopf auszuüben. Der Oberkörper wird nun mit Hilfe der Bauchmuskeln langsam nach oben gezogen. Halten Sie die Position für einige Sekunden und senken Sie den Oberkörper anschließend langsam wieder ab.

Pflege, Lagerung

Bitte vergessen Sie nie, dass eine regelmäßige Wartung und Reinigung zur Sicherheit und Erhaltung Ihres Türrecks beitragen. Den Artikel immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern. WICHTIG! Nur mit Wasser reinigen, nie mit scharfen Pflegemitteln. Anschließend mit einem Reinigungstuch trocken wischen.

Hinweise zur Entsorgung

Verpackung und Artikel bitte umweltgerecht und sortenrein entsorgen! Entsorgen Sie den Artikel über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Gemeindeverwaltung. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften.

3 Jahre Garantie

Das Produkt wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf dieses Produkt drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf.
Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Bei etwaigen Beanstandungen, wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten. Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 76594

(DE) Service Deutschland
Tel.: 01805772033 (0,14 EUR/Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.de

(AT) Service Österreich
Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.at

(CH) Service Schweiz
Tel.: 0842 665566 (0,08 CHF/Min., Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • D-22397 Hamburg

Version: 12/2012
Delta-Sport-Nr.: TB-1443

IAN 76594